Taking Medicines Safely

Medicines are often part of treatment for illness or injury. There are many medicines. Your doctor will work with you to find the best medicine for you. Taking medicine is not without some risk for side effects. Follow the tips below for taking medicines safely.

- Keep a list of your medicines with you. Include prescription and over the counter medicines, herbs, vitamins and any home remedies you use.
- Show this list to all doctors, pharmacists and dentists who are treating you.
- Take your medicine as ordered by your doctor. Do not change or stop taking any medicine until you talk to your doctor.
- Take your medicines at the same time each day.
- Tell your doctor if you are pregnant, breastfeeding or on a special diet.
- Get a refill at least one week before your medicine is gone.
- Throw away unused or expired medicines.
- Do not take any new herbal products or over the counter medicines without first checking with your doctor or pharmacist. These products may change the way your other medicines work.

New Medicine

- Check if the medicine is covered by your insurance or if a generic medicine can be used.
- Use only one pharmacy so they have a record of all of your medicines. They can make sure that your medicines can be taken together safely.
- Ask your doctor or pharmacist the following questions:
  - How do I take this medicine?
  - How long do I take this medicine? Do I take it until I am better? Is this a medicine I need to take always to keep my problem under control?

सुरक्षित रूप से दवाइयाँ लेना

दवाइयाँ अक्सर बीमारी या चोट के उपचार का हिस्सा होतीं हैं। कई दवाइयाँ होती हैं। आपके लिए कौन सी दवाई सबसे अच्छी है यह खोजने के लिए आपका चिकित्सक आपके साथ काम करेगा। दवाई लेने में दुष्प्रभावों का थोड़ा जोखिम है। दवाइयाँ सुरक्षित रूप से लेने के लिए नीचे दिए सुझावों का पालन कीजिए।

- अपनी दवाइयों की एक सूची अपने पास रखें। उसमें पर्ची वाली, बिना पर्ची की, जड़ी–बूटियों, विटामिनों और आप जो भी घरेलू दवाइयाँ ले रहे हों उन्हें शामिल करें।
- यह सूची आपका इलाज कर रहे सभी चिकित्सक, फार्मासिस्ट और डैन्टिस्टों को दिखाइए।
- अपने चिकित्सक के निर्देषानुसार अपनी दवाइयाँ लें। जब तक आप अपने चिकित्सक से बात न कर लें किसी दवा में परिवर्तन न करें या उसे लेना बंद न करें।
- अपनी दवाइयाँ हर रोज एक ही समय पर लें।
- यदि आप गर्भवती हैं, स्तनपान करातीं हैं या कोई खास आहार लेतीं हैं, तो अपने चिकित्सक को बताइए।
- अपनी दवाई खत्म होने के कम से कम एक हफ्ते पहले और दवा ले आएँ।
- उपयोग न की गई या जिनका समय समाप्त हो गया हो, ऐसी सभी दवाइयाँ फेंक दें।
- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से पूछे बिना कोई नया जड़ी–बूटीवाला उत्पाद या बिना पर्ची की दवा न लें। ये उत्पाद आपकी अन्य दवाइयाँ जिस तरह से काम करतीं हैं उसको बदल सकते हैं।

नई दवाई

- यह दवाई आपके बीमे में शामिल है या नहीं या उसकी जगह कोई जैनरिक (बिना ब्रांडकी) दवाई ली जा सकती है या नहीं यह पता कीजिए।
- एक ही फार्मेसी का उपयोग कीजिए ताकि उनके पास आपकी सारी दवाइयों की जानकारी हो। वे आपके लिए निष्चित कर सकते हैं कि आपकी दवाइयाँ सुरक्षित रूप से एक साथ ली जा सकती हैं।
- अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से निम्नलिखित प्रष्न प्रश्न पूछें:
    - मैं यह दवाई कैसे लूँ?
    - मैं यह दवाई कब तक लूँ? तब तक जब तक मैं बेहतर महसूस करने लगूँ? क्या यह एक ऐसी दवाई है जो मुझे अपनी समस्या को नियंत्रण में रखने के लिए हमेशा लेनी पड़ेगी?

- What are the side effects and what do I do if they occur?
- What do I do when I forget to take my medicine?
- What do I do if I take an extra or too much medicine?

Storing Medicine

- Keep all medicines in their containers unless you are using a pillbox.
- Store medicines in a cool, dry place.
- Keep bottles tightly capped and out of the reach of children.
- Do not give your medicines to anyone else.

Call your doctor if you:

- Are having side effects.
- Have questions or concerns.

Write down this information:

- What is the name of the medicine?
- Why do I take it?
- How much do I take?
- What times should I take it?

Use the form on the next page to write your medicines down and carry it in your wallet so you have it when you need it.

Talk to your doctor, nurse or pharmacist if you have any questions about your medicines or how to take them.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

— इसके दुष्प्रभाव क्या हैं और अगर मुझे ये हो जाएँ तो मैं क्या करुँ?
— जब मैं दवाई लेना भूल जाऊँ तब क्या करुँ?
— अगर मैं एक अतिरिक्त या बहुत ज्यादा दवाई ले लूँ तो क्या करुँ?

दवाइयों का संग्रह करना

- अगर आप गोलियों का डब्बा न रखते हों तो सारी दवाइयाँ उनके डब्बों में रखें।
- दवाइयों को एक ठंडी एवं सूखी जगह पर रखें।
- बोतलों को ठीक से बंद और बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- अपनी दवाइयाँ किसी और को न दें।

अपने चिकित्सक को बुलाएँ यदिः

- आपको दुष्प्रभाव हो रहे हों।
- आपका कोई प्रष्न या चिंता हो।

यह जानकारी लिखिएः

- दवाई का नाम क्या है?
- मैं यह क्यों लेता/लेती हूँ?
- मैं यह कितनी मात्रा में लेता/लेती हूँ?
- यह मुझे कब लेनी चाहिए?

अपनी दवाइयाँ लिखने के लिए इसके बाद वाले पन्ने पर दिये हुए फार्म का उपयोग करें और उसे अपने बटुए में रखें ताकि आपको जब उसकी जरूरत हो तब वह आपके पास हो।

यदि आपका अपनी दवाइयों या उन्हें कैसे लेना है इसके बारे में कोई सवाल हो तो अपने चिकित्सक, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें।

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

Medicine List

Name of Medicine	Reason I take it	How much I take	Times I take it

Allergies

____

____

Key Phone Numbers

Pharmacy

____

Doctor

____

Poison Control 1-800-222-1222

दवाइयों की सूची

दवाई का नाम	लेने का कारण	मात्रा	कितनी बार

एलर्जी

____

____

महत्त्वपूर्ण फोन नंबर

फार्मेसी

____

चिकित्सक

____

विष नियंत्रण 1-800-222-1222

Taking Medicines Safely. Hindi